АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто

Борщи, супы, бульоны — чудо домашней кухни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Трудно переоценить, насколько важны в рационе человека первые блюда. А то, какое обилие первых блюд существует в современной кулинарии, не даст этим самым первым блюдам надоесть. Приведены рецепты приготовления разнообразных, вкусных первых блюд.

- Борщи, супы, бульоны – чудо домашней кухни
- Значение первых блюд
- Борщи
- Борщ украинский
- Борщ с грибами
- Борщ волынский
- Борщ с квашеной капустой
- Борщ ялтинский
- Борщ с яблоками
- Борщ московский
- Борщ сибирский
- Борщ белорусский
- Борщ венгерский
- Борщ болгарский
- Борщ чешский
- Борщ польский
- Борщ из свиной грудинки со свеклой
- Борщ с фасолью
- Борщ с консервированной фасолью и салом
- Борщ с уткой и говяжьей грудинкой
- Борщ с потрохами
- Борщ с кефиром
- Борщ летний с грибами
- Борщ с грибами и кильками в томате
- Борщ с грибами и черносливом
- Борщ постный с грибами и квашеной капустой
- Борщ рыбный со скумбрией
- Борщ летний со свекольной ботвой
- Борщ со шпинатом и щавелем
- Борщ холодный свекольный
- Борщ холодный мясной
- Борщ холодный со щавелем
- Супы
- Суп рыбный с фрикадельками
- Суп из рыбных консервов

- Суп из копченой салаки
- Суп рыбный со щавелем
- Суп рыбный с огурцами
- Суп рыбный с рисом
- Суп рыбный с сельдереем
- Суп из свежих креветок
- Суп грибной
- Суп из грибов с варениками
- Суп грибной со свеклой
- Суп из грибов с крапивой
- Суп из свежих грибов и кабачков
- Мясной суп с грибами и морковью
- Суп грибной с лапшой
- Суп грибной с картофельными галушками
- Суп из свежих грибов с крапивой
- Суп с маринованными грибами и пшеном
- Суп из говядины
- Острый суп
- Суп с крапивой
- Суп с фрикадельками
- Суп полевой
- Овощной суп с мясными трубочками
- Суп с галушками из говяжьей печени
- Мясной суп с фасолью и лапшой
- Мясной суп с овощами и макаронами
- Суп из свинины
- Суп из копченой свинины
- Суп со шпинатом и грибами
- Суп из баранины с рисом
- Суп из баранины с горохом
- Суп из баранины с фрикадельками
- Суп из субпродуктов с фасолью
- Суп из языка с сыром
- Суп из потрохов с яблоком
- Куриный суп с капустой и грибами
- Суп с курицей и зеленым горошком
- Суп с курицей и стручковой фасолью
- Суп из птицы с перловкой и грибами
- Суп из куриных потрохов
- Суп с куриными потрохами и вермишелью
- Суп из курицы с орехами
- Суп из цыпленка с арахисом
- Суп с курицей и яблоками
- Суп с куриной печенью

- Суп из кролика
- Суп из гуся с сушеным кизилом
- Суп из шпината
- Суп из дичи с яблоками
- Суп со сладким перцем
- Суп с цуккини
- Суп тыквенный с сыром
- Суп картофельный
- Суп с кольраби и барбарисом
- Суп из крапивы с брынзой
- Суп томатный
- Суп из помидоров
- Суп из помидоров с чесноком
- Суп луковый
- Суп луковый по-французски
- Суп из кабачков
- Суп из кабачков с брынзой
- Суп из тыквы
- Суп из капусты
- Суп из капусты с грибами и крупой
- Суп овощной
- Суп из зеленого горошка с томатом
- Сырный суп с луком
- Суп картофельный с фасолью
- Суп картофельный с помидорами
- Суп картофельный с мясными фрикадельками
- Суп картофельный с кислым молоком
- Суп картофельный с перловой крупой
- Суп картофельный с брынзой
- Суп картофельный с чесноком
- Суп картофельный с сыром
- Суп с рисом и зеленым горошком
- Суп из манной крупы с петрушкой
- Суп рисовый с цедрой лимона
- Суп из овсяной крупы с черносливом
- Суп гороховый протертый
- Суп гороховый
- Суп из фасоли с маслом и яйцами
- Суп из фасоли на растительном масле
- Суп из фасоли с колбасками
- Суп из белой фасоли с солеными огурцами и сметаной
- Суп с плавленым сырком
- Суп-гуляш
- Суп с макаронами

- Бульоны
- Бульон мясной
- Бульон из костей
- Бульон куриный
- Бульон смешанный
- Бульон из дичи
- Бульон рыбный
- Бульон грибной
- Бульон из сушеных грибов
- Бульон овощной
- Бульон с омлетом
- Бульон с рулетами
- Бульон мясной
- Бульон с куриными фрикадельками
- Бульон с потрохами
- Бульон с курицей и грибами
- Бульон с рисовыми клецками
- Бульон куриный с морковным хлебцем
- Бульон куриный с запеканкой

Борщи, супы, бульоны – чудо домашней кухни
Составитель Костина Дарья

Значение первых блюд

Трудно переоценить то, насколько важны в рационе человека первые блюда. Представьте себе, что может быть лучше морозным зимним вечером, чем тарелочка вкусного борща или супа.

Рекомендуется ежедневно, постоянно употреблять в пищу первые блюда. Однако с бешеным темпом современной жизни зачастую получается как раз наоборот. Утром мы завтракаем парочкой бутербродов с кофе, в обеденный перерыв в ближайшем кафе с горем пополам съедаем сосиску в тесте или пиццу. А ведь супы и борщи способствуют улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта и стимуляции обменных процессов в организме. А то, какое обилие первых блюд существует в современной кулинарии, не даст этим самым первым блюдам надоесть вам.

Помните, что употребление первых блюд каждый день обязательно! Ежедневное употребление супов благотворно сказывается на состоянии человеческого организма, поскольку одна порция супа содержит соединение кальция с фосфором, а также калий, натрий витамины А, С, фолиевую кислоту и др. Большую роль в приготовлении супов играет использование в качестве заправки обжаренных на жире овощей. Дело в том, что многие витамины не только разрушаются в кипящем бульоне, но и испаряются. А масло и жир удерживают их.

Человеку, постоянно употребляющему в пищу первые блюда, не грозят заболевания желудочно-кишечного тракта, напротив, он всегда будет полон сил и энергии!

Русский традиционный обед практически никогда не обходится без какого-либо супа.

Для приготовления первых блюд используются самые различные продукты, поэтому супы так богаты витаминами и практически всеми питательными веществами, необходимыми для здорового образа жизни.

В книге приведены рецепты первых блюд. Приготовить первое блюдо совсем несложно, если воспользоваться рекомендациями, предложенными здесь.

Борщи

Борщ украинский

● *500 г свиной или говяжьей грудинки, 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, ½ стакана томата, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 20 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, 1–2 зубка чеснока, по 2 горошины горького и душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль, зелень петрушки.*

Сварить мясной бульон, процедить, а мясо нарезать небольшими кусочками. Свеклу, нарезанную соломкой, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить томат, сахар и тушить. Когда свекла станет мягкой, к ней добавить предварительно нарезанные и слегка обжаренные лук, морковь и белые коренья (сельдерей, петрушку, пастернак) и все тушить вместе еще 5–6 минут. В самом конце можно добавить болгарский зеленый перец и свежие помидоры.

В бульон положить нарезанный дольками картофель и капусту, а когда они сварятся, добавить вареное мясо, заранее подготовленные овощи и при желании заправку из поджаренной муки.

Истолочь чеснок с нарезанным кубиками шпиком и зеленью петрушки и добавить в бульон вместе с солью, перцем, лавровым листом.

Готовый борщ снять с огня и обязательно дать настояться в теплом месте 20–25 минут.

К борщу подать сметану, укроп, петрушку.

Борщ с грибами

● *300 г картофеля, 300 г свежей капусты, 60 г сушеных грибов, 300 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 стакана свекольного кваса, ½ стакана сметаны, 2 ч. ложки сахара, 300 г свежих помидоров или ½ стакана томата-пюре, ½ стакана фасоли, 2 ч. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.*

Промытые размоченные грибы сварить вместе с морковью и корнем петрушки до готовности, добавить слегка обжаренный лук и кипятить 10 минут. Отвар процедить, а грибы мелко порезать.

Свеклу нарезать соломкой, залить частью грибного кипящего отвара и варить до размягчения. В остаток грибного отвара добавить картофель, мелко нарезанную капусту и варить 10–12 минут. Затем добавить вареную свеклу с ее отваром, сваренную фасоль, нарезанные вареные грибы, сваренные и протертые свежие помидоры или слегка поджаренный томат-пюре, слегка обжаренную на масле и разведенную грибным отваром муку, дать 5 минут покипеть, влить свекольный квас, добавить сахар, соль и варить до готовности.

Подавая на стол, борщ заправить сметаной, смешанной с сырыми желтками, и посыпать зеленью петрушки.

Борщ волынский

● *450 г говядины, 300 г свеклы, 800 г свежей капусты, 80 г моркови, 80 г корня петрушки, 20 г зелени петрушки, 80 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 40 г свиного сала, 60 г сметаны, специи, соль по вкусу.*

Очищенную свеклу сварить до полуготовности в подсоленной воде и нарезать соломкой. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, подготовленную свеклу и варить 10–15 минут, затем добавить пассерованные на сале коренья, лук, припущенные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый и варить 5–7 минут.

При подаче в тарелку положить кусочек мяса, сметану и зелень петрушки.

Борщ с квашеной капустой

● *500 г мяса, 100 г фасоли, 500 г квашеной капусты, 200 г свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 25 г муки, 50 г сливочного масла, 50 г чеснока, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Мясо отварить и вынуть из бульона. Фасоль предварительно замочить, а затем отварить. В бульон положить квашеную капусту, вареную фасоль, нашинкованную свеклу, морковь, лук, петрушку и варить 20–25 минут. Муку спассеровать на сливочном масле и положить в борщ. Заправить борщ перцем, растертым с солью чесноком, довести до кипения и дать настояться.

Подавая на стол, в борщ положить сметану и посыпать зеленью петрушки.

Борщ ялтинский

● *2 свеклы, 1 репа, 2 стебля лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 6 картофелин, 1 небольшой плотный кочан капусты, 2 л воды, 4 ч. ложки муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан томата-пюре, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.*

Картофель и все овощи, кроме капусты, нарезать и отварить в подсоленной воде. Кочан капусты разрезать на 12 частей, отварить в подсоленном кипятке и соединить с отваром остальных овощей. Добавить пассерованную на масле (2 ст. ложки) муку, довести до кипения, положить оставшееся масло, томат-пюре, сметану и снова довести до кипения.

Подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Борщ с яблоками

● *40 г свинины, 60 г свеклы, 80 г свежей капусты, 60 г картофеля, 20 г фасоли, 15 г яблок (антоновских), 10 г моркови, 5 г корня петрушки, 15 г лука репчатого, 10 г сала-шпик, 10 г свиного топленого сала, 15 г томата-пюре, 50 мл кваса свекольного, 15 мл сметаны, 5 г зелени петрушки и укропа, перец душистый горошком, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре и свекольным квасом (см. Борщ киевский). В кипящий бульон из свинины положить нашинкованную соломкой капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Затем добавить тушеную свеклу, спассерованные коренья и репчатый лук, предварительно замоченную и отваренную фасоль и варить до готовности. В самом конце варки добавить в борщ нарезанные кубиками яблоки, лавровый лист, душистый перец горошком и заправить салом, толченным с зеленью петрушки.

При подаче положить в тарелку свинину, сметану, посыпать зеленью, отдельно подать 2–3 пампушки.

Борщ московский

● *100 г говядины, 50 г ветчины, 50 г сосисок, 150 г мясных костей, 50 г костей от ветчины, 20 г топленого масла, 200 г свеклы, 100 г свежей капусты, 50 г моркови, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 30 г томата-пюре, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, соль.*

Сварить бульон. Капусту нарезать лапшой, морковь, свеклу, петрушку – соломкой, лук нашинковать. Морковь и лук пассеровать, свеклу с петрушкой тушить в смеси томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящий костный бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить свеклу, пассерованные коренья, лук. Проварив 10–15 минут, заправить борщ сахаром, солью, если нужно, уксусом, и довести до кипения. Вареное мясо и ветчину, нарезанные кусками, сосиски, порезанные поперек, залить бульоном и довести до кипения. Мясные продукты положить в тарелки при подаче.

Борщ сибирский

● *200 г мясных фрикаделек, 150 г свеклы, 100 г свежей или квашеной капусты, 2 ст. ложки фасоли, 3 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 3–4 зубка чеснока, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка столового маргарина или топленого свиного сала, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка 3 %-го уксуса, 2 ст. ложки сметаны, зелень, специи, соль по вкусу.*

Капусту нарезать лапшой, морковь, свеклу, петрушку – соломкой, лук нашинковать. Отдельно отварить фасоль. Морковь и лук спассеровать, свеклу с петрушкой потушить в смеси томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить свеклу, пассерованные коренья, лук. Проварить 10–15 минут, заправить борщ сахаром, солью, если требуется – уксусом и довести до кипения. За 5–10 минут до конца варки положить отваренную фасоль, специи и чеснок. Затем в бульоне отварить фрикадельки и положить их в борщ.

При подаче заправить сметаной.

Борщ белорусский

● *2 л воды, 100 г говядины, 200 г костей от ветчины, 80 г сосисок, 1–2 моркови, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 свеклы, 4 картофелины, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ст. ложки уксуса, перец, лавровый лист, соль, сахар, сметана.*

Из мяса и костей ветчины сварить бульон. Морковь, петрушку, лук нарезать и спассеровать на жире, добавить томат-пюре, муку и продолжать пассеровать еще минут 10. Свеклу отварить до готовности, очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в кипящий бульон и варить 5 минут. Затем добавить вареную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить 10 минут. Борщ заправить солью, сахаром, уксусом, перцем, лавровым листом и дать прокипеть. Сосиски отварить.

При подаче к столу в тарелку положить кусок мяса, нарезанные сосиски, сметану и масло.

Борщ венгерский

● *2 л воды, 500 г говядины с костями, 4 свеклы, 1 луковица, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны.*

Отварить кости и мясо до полуготовности. Половину свеклы помыть, очистить, нарезать соломкой, так же нарезать лук, потушить со сливочным маслом (2 ст. ложки). Муку пассеровать в оставшемся масле, развести бульоном. Остальную сырую свеклу натереть на терке, залить бульоном, закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться. Мясо нарезать соломкой, положить в бульон вместе с тушеной свеклой, луком, пассерованной мукой и довести борщ до готовности.

При подаче заправить сметаной и процеженным соком тертой свеклы.

Борщ болгарский

● *2 л бульона из 0,5 кг костей и 300 г мяса, 5–6 картофелин, 1 морковь,1 корень петрушки, 1 луковица, 1 свекла, 1 баклажан, ⅓ кочана капусты, 4 стручка болгарского перца, 1–2 стручка красного горького перца, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, соль, лавровый лист, перец черный молотый по вкусу, зелень.*

Свеклу, лук, морковь, петрушку нарезать в виде лапши, стушить в жире. Картофель и баклажан очистить, помыть, нарезать дольками, положить в бульон, вскипятить. Добавить мелко нашинкованную капусту, тушеные овощи, сладкий и горький перец, свежие помидоры, нарезанные кусочками, дать покипеть 10 минут. Муку поджарить и развести оставшимся бульоном, влить в борщ, заправить по вкусу солью, лавровым листом, сахаром, уксусом. На вкус борщ должен быть кисло-сладким. Подавать на стол со сметаной и зеленью петрушки и укропа.

Борщ чешский

● *2 л воды, 250 г говядины, 250 г свинины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 корня сельдерея, 3 свеклы, ⅓ белокочанной капусты, 1 ст. ложка масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, соль.*

Мясо нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде. Свеклу помыть, очистить, нарезать ломтиками, положить в бульон, отварить до готовности.

Муку пассеровать на сливочном масле и развести бульоном, добавить нарезанную кубиками морковь, петрушку, сельдерей, капусту, немного потушить и положить в кастрюлю с мясом. Варить в течение 15–20 минут.

Подать со сметаной.

Борщ польский

● *4 сушеных белых гриба, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, ½ брюквы, 2 стебля лука-порея, 3 картофелины, 8 шт. свеклы, 6 ст. ложек масла, ½ стакана сока свеклы, 1 стакан сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.*

Грибы вымыть, замочить на два часа в холодной воде, настой процедить и отварить в нем грибы до готовности, нашинковать их. Овощи (за исключением свеклы) отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, нашинковать, соединить с отваром грибов и овощей, положить лавровый лист и прокипятить. Добавить рубленую зелень, сок свеклы, масло, сметану, соль и довести до кипения. К столу подать со сметаной.

Борщ из свиной грудинки со свеклой

● *100 г свиной грудинки, 150 г свеклы, 20 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 5 г муки, 200 мл свекольного кваса, 200 мл воды, лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень по вкусу.*

Свеклу нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть свекольным квасом (см. Борщ киевский) и перемешать. Свинную грудинку нарезать кусочками по 15–20 г и обжарить на хорошо разогретом топленом масле на сковороде или в сотейнике вместе с нашинкованным репчатым луком и свеклой, затем смешать с поджаренной мукой, переложить в кастрюлю, залить свекольным квасом и водой и варить 1,5 часа. В конце варки добавить лавровый лист, черный горький перец и соль.

При подаче на стол борщ посыпать зеленью петрушки.

Борщ с фасолью

● *80 г свеклы, 40 г свежей капусты, 30 г картофеля, 25 г фасоли, 20 г моркови, 5 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г топленого масла, 5 г сахара, 5 г 3 %-го уксуса, 10 г сметаны, лавровый лист, перец красный молотый, зелень, соль по вкусу.*

Фасоль и свеклу сварить отдельно до готовности. Коренья нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром и томатом-пюре. В кипящий бульон положить нарезанную капусту, довести до кипения, добавить нарезанный картофель, свеклу, пассерованные коренья и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить в борщ фасоль вместе с отваром, лавровый лист, красный молотый перец и заправить солью, сахаром и уксусом. При подаче в тарелку положить сметану и посыпать зеленью.

Борщ с консервированной фасолью и салом

● *50 г консервированной фасоли, 100 г свеклы, 50 г свежей или 40 г квашеной капусты, 60 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 15 г томата-пюре, 10 свиного топленого сала, 15 г сметаны, 5 г сахара, 5 мл 3 %-го уксуса, чеснок, перец черный молотый, соль, зелень укропа по вкусу.*

Капусту нарезать шашками, картофель – кубиками, коренья и свеклу – соломкой и варить борщ обычным способом. За 10 минут до окончания варки положить в борщ консервированную фасоль и заправить чесноком, растертым с солью.

Борщ с уткой и говяжьей грудинкой

● *150 г копченой утки, 100 г грудинки, 100 г свеклы, 100 г свежей капусты, 20 г лука-порея, 20 г моркови, 5 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г топленого масла, 5 г сахара, 20 г сметаны, 2 г чеснока, 30 г сушеных белых грибов, лавровый лист, перец, уксус, соль, зелень по вкусу.*

Свеклу, лук-порей, коренья моркови, сельдерея и петрушки нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все вместе спассеровать на топленом масле вместе с мукой. Заложить в мясной бульон нарезанную соломкой капусту, слегка обжаренную утку, предварительно отваренную в бульоне до полуготовности говяжью грудинку, отваренные сушеные белые грибы и варить до готовности. За 5–7 минут до окончания варки борщ заправить спассерованным на масле томатом-пюре, толченым чесноком, лавровым листом, солью, перцем, сахаром и уксусом. При подаче положить в борщ кусок птицы, сметану и посыпать зеленью.

Борщ с потрохами

● *120 г потрохов, 80 г свеклы, 100 г капусты, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 100 мл хлебного кваса, 15 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г топленого масла, 15 г сметаны, 5 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Очищенные и хорошо промытые потроха (шейку, крылышки, желудок, сердце, печень) залить водой и варить до готовности с добавлением половины кореньев. Бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками.

Свеклу нарезать соломкой, добавить томат-пюре, соль, ¼ часть хлебного кваса и тушить до готовности. Коренья и репчатый лук нарезать соломкой и слегка обжарить вместе с мукой. В бульон положить нарезанный дольками картофель и нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, коренья, хлебный квас, соль и варить до готовности. При подаче на стол в тарелку положить потроха, сметану, зелень.

Борщ с кефиром

● *200 г говяжьей грудинки, 150 г картофеля, 100 г свеклы, 2 моркови, 3 луковицы, 2 корня сельдерея, 3 зеленых перца, 2 ст. ложки пшена, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата-пюре, ½ стакана кефира, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 3–4 горошины душистого перца, горький черный и красный перец, соль по вкусу, сахар.*

Говяжью грудинку разрубить на куски по 40–50 г, залить холодной водой. До закипания снимать пену и лишний жир. Хорошо промыть пшено и протушить, помешивая, в сотейнике до увеличения массы в 1½–2 раза, добавить пшено в бульон, посолить половиной нормы соли, положить сахар, корень сельдерея и варить 40–45 минут. В отдельной посуде спассеровать 2 луковицы, свеклу, морковь, корень сельдерея и часть зелени в сливочном масле, в конце добавить томат-пюре. Полить овощи горячим бульоном и ввести их в кипящий бульон. Добавить картофель, зеленый сладкий перец и кефир, специи и лавровый лист, досолить по вкусу.

При подаче борщ заправить оставшимся рубленым репчатым луком и сметаной.

Борщ летний с грибами

● *500 г свежих грибов, 2 моркови, 2 свеклы с ботвой, 5 помидоров, 200 г картофеля, 3 луковицы, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, перец, соль по вкусу.*

Нашинковать грибы, проварить 15 минут, добавить нарезанные свеклу и морковь, ботву свеклы и прокипятить еще 15 минут. Затем положить очищенные помидоры, репчатый лук, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

Борщ с грибами и кильками в томате

● *100 г сушеных грибов, 2 стакана фасоли, 400 г картофеля, 400 г капусты, 200 г свеклы, 1½–2 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 банка килек в томате, соль, перец, зелень, сметана по вкусу.*

Замочить в холодной воде фасоль и белые сушеные грибы. Через 2–3 часа выложить их в кастрюлю с водой и сварить до полуготовности. Потушить свеклу, корень петрушки и морковь, порезать кубиками и вместе с нарезанным репчатым луком слегка поджарить в подсолнечном масле, смешать с тушеной свеклой, поджаренной пшеничной мукой, добавить 1–1½ столовой ложки томатного пюре, развести бульоном и прокипятить. Добавить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, выложить кильки, посолить, поперчить и дать закипеть.

Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с грибами и черносливом

● *300 г грибов, 200 г чернослива, 2 свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, зелень, лавровый лист, перец и соль по вкусу.*

Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Отдельно потушить нарезанные соломкой свеклу, морковь, петрушку и лук, добавить томат-пюре. Влить приправу в бульон, заправить его лавровым листом и перцем, посолить и варить до готовности.

Перед подачей на стол добавить сметану и зелень.

Борщ постный с грибами и квашеной капустой

● *120 г свеклы, 60 г квашеной капусты, 15 г белых сушеных грибов, 30 г лука репчатого, 15 г моркови, 5 г муки, 25 г масла растительного, 25 г томат-пасты, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки по вкусу.*

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томат-пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы порезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Борщ рыбный со скумбрией

● *400 г скумбрии, 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, сметана, соль, зеленый лук.*

Скумбрию разделать. Из костей и головы приготовить бульон, процедить его. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, спассеровать. Лук мелко нарезать и тоже спассеровать с добавлением томата-пюре. Филе рыбы, приготовленные овощи и нарезанный брусочками картофель опустить в кипящий бульон, варить до готовности.

При подаче в каждую тарелку положить кусочек отваренной скумбрии, зеленый лук и сметану.

Борщ летний со свекольной ботвой

● *100 г свеклы с ботвой, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука или лука-порея, 50 г кабачков, 40 г помидоров или 15 г томата-пюре, 10 г топленого масла, 5 мл 3 %-го уксуса, 10 г сметаны, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень укропа по вкусу.*

Коренья и лук нарезать ломтиками, стебли свеклы – кусочками по 2–3 см и все вместе спассеровать на топленом масле. Свекольные листья промыть и измельчить. Кабачки и картофель очистить от кожуры и нарезать ломтиками. В кипящий овощной отвар или воду положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья свеклы, картофель и варить 15–20 минут. За 7–10 минут до конца варки положить кабачки, помидоры, соль, лавровый лист, черный молотый перец и заправить борщ уксусом.

При подаче на стол в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Борщ со шпинатом и щавелем

● *100 г свеклы, 25 г щавеля, 50 г шпината, 120 г картофеля, 10 г корня петрушки, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 5 г муки, 5 мл 3 %-го уксуса, 15 г сметаны, 10 г топленого масла, 2 яйца, зелень петрушки, душистый перец горошком, сметана, соль и сахар по вкусу.*

Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить бульон и тушить, пока она не станет мягкой. Репчатый лук, морковь, петрушку очистить, нарезать соломкой, слегка обжарить, добавить подсушенную муку, соединить со свеклой и тушить еще 8–10 минут.

Картофель очистить, нарезать большими кубиками, положить в кипящий бульон или воду, варить 10–12 минут, добавить тушеную свеклу с кореньями, луком и мукой, шпинат и щавель, соль, сахар, душистый перец и варить до готовности. При подаче положить в борщ сметану, вареные яйца и посыпать зеленью петрушки.

Борщ холодный свекольный

● *150 г свеклы, 120 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 1 яйцо, 15 г сметаны, 5 г сахара, 5 г зеленого лука, 2 г укропа, 150 мл свекольного отвара, 150 мл картофельного отвара, уксус, соль по вкусу.*

Половину свеклы испечь в духовом шкафу, а вторую половину очистить и отварить в подкисленной уксусом воде. Печеную свеклу очистить от кожуры и вместе с вареной нарезать соломкой, соединить с вареным, нарезанным дольками картофелем, залить смешанным отваром свеклы и картофеля и поставить в холодное место. После охлаждения добавить в борщ нарезанный зеленый лук, вареное яйцо, нарезанные ломтиками свежие огурцы, соль, сахар и все хорошо перемешать. При подаче на стол в тарелку положить сметану и посыпать зеленью укропа.

Борщ холодный мясной

● *80 г говядины, 350 мл свекольного отвара, 100 г свеклы, 20 г моркови, 25 г зеленого лука, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 1 яйцо, 5 г сахара, 5–8 мл 3 %-го уксуса, зелень, соль по вкусу.*

Говядину сварить, бульон охладить, снять жир и процедить. В этом же бульоне сварить свеклу, процедить и охладить. Дальше готовить борщ так же, как и борщ холодный свекольный, добавив в тарелку нарезанные кубиками вареные мясо и морковь.

Борщ холодный со щавелем

● *150 г свеклы, 100 г щавеля, 300 г огурцов, ½ стакана сметаны, 0,5 л простокваши, 2 яйца, 300 г редиса, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль, сахар по вкусу.*

Щавель перебрать, промыть, нарезать, положить в кипяток, сварить и охладить. Свеклу сварить в кожице, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, влить простоквашу, добавить промытый, мелко нарезанный редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправить солью и сахаром. При подаче на стол в тарелку положить половину сваренного вкрутую яйца, разрезанного пополам, и залить холодным борщом. К борщу подать вареный картофель.

Супы

Суп рыбный с фрикадельками

● *1 кг скумбрии, 1 булка, 2 луковицы, 1 морковь, 10 горошин перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложки муки, 200 г сметаны, соль по вкусу.*

Сварить бульон из головы, плавников и костей рыбы, прибавив лук, морковь, лавровый лист и перец горошком. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку с размоченной в воде булкой и жаренным в масле луком. Массу хорошо размешать, постепенно прибавляя воду. Поперчить и посолить. Сформовать шарики, обвалять в муке и отварить отдельно в части бульона. Остальной бульон процедить, заправить мукой, разведенной в половине стакана бульона, поперчить, добавить сметану и опустить в него сваренные фрикадельки.

Суп из рыбных консервов

● *1 л воды, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 банка консервов, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль по вкусу.*

Овощи, нарезанные тонкими ломтиками (петрушка, морковь) и кружочками (репчатый лук), слегка спассеровать в масле, добавить горячую воду, промытый рис, соль. Варить, пока рис не станет почти мягким, добавить рыбные консервы, часть измельченного укропа и зелени петрушки и еще раз довести до кипения. Перед подачей на стол готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидоров и сметану, посыпать измельченной зеленью.

Суп из копченой салаки

● *1,5 л воды, 300 г копченой салаки, 4 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль, перец, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре.*

В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные картофель и лук, добавить соль, перец и варить до готовности. Добавить в суп очищенное от костей и обжаренное в масле филе рыбы, масло и томат-пюре. При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный со щавелем

● *1 кг свежей рыбы, 1,5 л воды, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, соль, перец, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень.*

Рыбу очистить, хорошо промыть, головы освободить от жабр. В воде сварить пассерованные коренья, затем опустить в нее рыбу и варить при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть, опустить в суп промытый нарезанный щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить. Готовый суп протереть через сито, еще раз вскипятить, добавить масло. Подавая суп на стол, в каждую тарелку положить по ½ вареного яйца, кусочки рыбы без кожи и костей, сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп рыбный с огурцами

● *1,5 л воды, 400 г салаки, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, соль, молотый перец, лавровый лист, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.*

Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп рыбный с рисом

● *1,5 л рыбного бульона, 200 г рыбного филе, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 стручок паприки, ½ стакана риса, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, соль, мускатный орех, молотый перец, зелень.*

Шпик нарезать кусочками, обжарить, добавить измельченный лук, паприку, вновь обжарить, затем залить рыбным бульоном, добавить рис и варить. Рыбное филе нарезать брусочками, добавить яйцо, сметану, специи, тщательно вымешать и обжарить на сковороде до готовности. Нарезать на порционные куски и опустить в готовый суп. При подаче посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с сельдереем

● *1 голова сома, 1 корень сельдерея, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, лимонный сок, черный перец, соль.*

Отварить в подсоленной воде голову сома, вынуть шумовкой и отделить мякоть от костей. Нарезать и выложить в суповую миску. Бульон процедить и поставить варить с нарезанным кубиками сельдереем. Перед концом варки суп заправить подсушенной в духовке мукой. Затем добавить желтки и лимонный сок, залить рыбу и посыпать черным перцем. Подавать в холодном виде.

Суп из свежих креветок

● *500 г креветок, 1 л воды, 125 г масла, 50 г лука, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г муки, 150 г грибов, 150 г простокваши или кефира, 2 яйца, перец, зелень, соль по вкусу.*

Лук, морковь, муку и сельдерей спассеровать на масле. Добавить промытые несколько раз холодной водой креветки, перемешать, залить водой. Варить 3 минуты, затем охладить и протереть через сито. Сварить в подсоленной воде предварительно отобранные крупные креветки, шейки очистить и положить в протертый суп. Добавить небольшое количество очищенных, сваренных и нарезанных соломкой грибов. Заправить суп простоквашей или кефиром и яйцами, посыпать зеленью и перцем.

Суп грибной

● *500 г грибов, 1,5 л воды, 2 луковицы, 150 г риса или вермишели, 3 помидора, 30 г сливочного масла.*

Грибы очистить, вымыть и мелко нарезать. Лук потушить, залить кипятком, поставить на умеренный огонь на 10–15 минут. Добавить рис или вермишель и мелко нарезанные помидоры. Дать прокипеть 5–10 минут, снять с огня, посолить, положить мелко нарезанную петрушку. В конце добавить сливочное масло. При подаче на стол в тарелки положить сметану и подать поджаренные гренки.

Суп из грибов с варениками

● *200 г говядины, 30 г сушеных белых грибов, 1 упаковка вареников с картофелем, 2 ст. ложки сметаны, веточка базилика, соль по вкусу.*

Сушеные грибы замочить на ночь или на несколько часов в холодной воде. Затем хорошенько промыть и мелко порубить. Кости вымыть и очистить, сварить бульон. Измельченные белые грибы отваривать в горячем бульоне примерно 30 минут. Готовый бульон необходимо тщательно процедить. Вареники с картофелем отварить отдельно в чуть подсоленной воде и разложить по суповым тарелкам. В эти же тарелки разлить горячий грибной бульон и украсить по желанию листочками базилика. К супу подать сметану.

Суп грибной со свеклой

● *1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г сухих грибов, 2 ст. ложки сметаны, перец и соль по вкусу.*

Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук тонко нашинковать и обжарить на растительном масле, добавить натертую свеклу, морковь и тушить 15–20 минут, периодически помешивая. Предварительно замоченные сухие грибы варить около 1 часа и нарезать соломкой. В тушеную свеклу с овощами влить грибной отвар, добавить грибы, соль, перец и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Суп из грибов с крапивой

● *400 г грибов, 200 г картофеля, 100 г крапивы, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана сметаны, укроп.*

Свежие грибы (лучше сыроежки и подберезовики) вымыть, очистить и нарезать кусочками, обжарить в масле и варить с картофелем 20–30 минут. Добавить нашинкованную крапиву и варить еще 20 минут. Затем заправить сметаной и измельченным укропом и довести до кипения. На стол подать с гренками.

Суп из свежих грибов и кабачков

● *2 л воды, 10 свежих белых грибов, 2 кабачка, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки сливочного масла, 10 перьев зеленого лука, 2 помидора, ½ стакана сметаны, зелень, соль.*

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, коренья также нарезать ломтиками, спассеровать на масле и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2–2,5 см. Грибы нарезать, опустить в кипящую воду и варить около получаса. Затем добавить коренья, картофель, кабачки и соль. В конце варки положить нарезанные дольками помидоры. Подать со сметаной и зеленью.

Мясной суп с грибами и морковью

● *1 л воды, 150–200 г говядины или телятины с косточкой, 100–150 г свежих грибов, 2 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 луковица или лук-порей, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1 ст. ложка сметаны, укроп или зелень петрушки.*

Из мяса и воды сварить бульон до готовности мяса. Грибы, морковь, лук, петрушку или сельдерей нарезать тонкими брусочками и тушить в жире. Когда они будут почти готовы, посыпать их мукой, добавить кусочки мяса, нарезанные поперек волокон, и все продукты тушить еще некоторое время. Затем положить их в бульон, варить 10 минут, посолить и заправить перцем. При подаче на стол добавить сметану и посыпать мелко рубленой зеленью.

Суп грибной с лапшой

● *200 г свежих грибов, 1 маленькая луковица, 1 корень петрушки, небольшая морковь, 1 л куриного бульона или воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 60–70 г лапши, соль, измельченная зелень петрушки.*

Мелкие грибы разрезать пополам или на четыре части, более крупные нарезать кусочками. Нарезанные кружочками лук, петрушку и морковь отварить в воде или бульоне. Когда они будут почти готовы, положить грибы, варить на слабом огне 10–15 минут, затем добавить отдельно сваренную лапшу и заправить.

Суп грибной с картофельными галушками

● *100 г сухих грибов (или 200 г свежих), 2–3 картофелины, 2 яйца, 2–3 ст. ложки муки, зелень, соль.*

Из свежих или сухих грибов сварить бульон.

Приготовить картофельные галушки . Для этого картофель отварить, подсушить и размять, вбить сырые яйца, всыпать муку, соль и тщательно размешать. Двумя чайными ложками формовать картофельные галушки и опускать их в кипящий бульон.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из свежих грибов с крапивой

● *400 г грибов, 200 г картофеля, 100 г крапивы, 1–2 ст. ложки масла, ½ стакана сметаны.*

Грибы нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. Затем добавить мелко нарезанную крапиву и варить еще 5–10 минут. Перед окончанием варки заправить сметаной, зеленью укропа. Подать с гренками.

Суп с маринованными грибами и пшеном

● *400 г маринованных грибов, 400 г картофеля, 60 г пшена, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

В кипящую воду засыпать пшено, мелко нарезанный, обжаренный лук и варить до полуготовности крупы. Добавить картофель, нарезанный кусочками, а перед концом варки положить маринованные грибы.

Суп из говядины

● *500 г говядины, 2 ст. ложки жира, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томат-пасты, соль, молотый перец, зелень, ягоды можжевельника, 2 ст. ложки сметаны.*

Промытые куски говядины обжарить в жире, поместить в котел, залить водой и варить 1,5 часа. Добавить коренья и продолжать варку до готовности мяса. Затем добавить соль, перец, ягоды можжевельника. Мясо из супа вынуть, освободить от костей и снова положить в суп. Заправить суп пассерованной мукой. В готовый суп ввести пассерованную томат-пасту, сметану. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Острый суп

● *1,5 л бульона, 200 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка тмина, 1 лавровый лист, цедра лимона (апельсина), зелень, сметана.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить около 30 минут, затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп с крапивой

● *2 л бульона, 1 луковица, 1 ст. ложка риса, 2 картофелины, 150 г молодой крапивы.*

Сварить бульон. Лук очистить, нашинковать, обжарить и положить в бульон. Рис перебрать, промыть, положить в кипящий бульон. Довести до кипения. Картофель очистить, нарезать ломтиками, опустить в суп. Крапиву хорошо промыть и нарезать. За 4 минуты до окончания варки положить в суп. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп с фрикадельками

● *200 г мяса, 2 кусочка хлеба, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка масла, 2–3 картофелины.*

Мякоть не очень жирной говядины, свинины или баранины очистить от пленок и пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить размоченный в молоке или воде пшеничный хлеб, немного лука, посолить, поперчить. Фарш хорошенько перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем разделить массу на небольшие шарики и опустить их в кипящий мясной бульон, в который заранее положить нарезанные и слегка обжаренные в масле овощи: морковь, лук и петрушку, перед самым концом положить в суп немного нарезанного кубиками картофеля. Варить фрикадельки 15–20 минут.

Суп полевой

● *300 г мясных костей, 100 г шпика, 300 г картофеля, 50 г пшена, 2 луковицы, лавровый лист, зелень, перец, соль по вкусу.*

В кипящий бульон положить промытое горячей водой пшено, картофель, нарезанный кубиками, и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить шпик, нарезанный мелкими кубиками и поджаренный с мелко нарезанным луком, варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить специи, соль. Перед подачей посыпать зеленью.

Овощной суп с мясными трубочками

● *500 г мясного фарша, 1 булочка, 1 яйцо, 300 г лука, 400 г цуккини, 300 г помидоров, ½ стакана бульона, ½ стакана красного вина, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 зубчика чеснока, по 1 шт. красного и зеленого перца, кориандр, сахар, перец, соль по вкусу.*

Вымесить фарш из рубленого мяса, булочки, яйца, 1 измельченной луковицы, соли и перца. Скатать из фарша небольшие трубочки, обжарить их в оливковом масле и отложить в сторону. Все овощи помыть, почистить, мелко порубить и потушить в масле. Влить бульон, добавить вино, уксус, сахар и кориандр. Тушить овощи еще 20 минут, через 15 минут добавить мясные трубочки.

Приготовленное блюдо хорошенько перемешать, полить сметаной и дать немного настояться. Перед подачей на стол перемешать еще раз.

Суп с галушками из говяжьей печени

● *300 г мясных костей, 150 г мяса для оттяжки, 300 г говяжьей печени, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 4 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки рубленой зелени, соль, перец, мускатный орех, лимонная цедра по вкусу.*

***Для заправки** : 2 яйца, 150 г сметаны.*

Кости залить водой и варить 40 минут, удаляя с поверхности пену. Бульон немного охладить, добавить мясо для оттяжки, вскипятить и варить около 1 часа. Печень пропустить через мясорубку, смешать с манкой, сухарями, яйцами, солью, черным перцем, тертым мускатным орехом и лимонной цедрой.

Мясо из бульона вынуть, опустить в него галушки. Для этого надо столовой ложкой брать печеночную смесь, а смоченной в воде чайной ложкой отделять галушки и опускать их в кипяток. Варить при слабом кипении до всплытия на поверхность. Перед подачей на стол заправить сметаной, взбитой с яйцами.

Мясной суп с фасолью и лапшой

● *1 кг мяса, 1 стакан фасоли, 2 картофелины, 50 г лапши, 1 морковь, 1 луковица, соль.*

Фасоль предварительно замочить. Мясо, морковь, фасоль, лук и картофель залить холодной водой, кипятить на медленном огне 1,5–2 часа, посолить, затем добавить лапшу и варить суп до готовности лапши.

Мясной суп с овощами и макаронами

● *2 л воды, 800 г мяса с косточкой, 1 ломтик сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 100 г макарон, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.*

Кости в нескольких местах разрубить, залить холодной водой, поставить варить на слабом огне, снять пену и продолжать варку. Через час добавить соль, нарезанную морковь, сельдерей и кружочки порея. Варить суп до тех пор, пока мясо и овощи не станут мягкими. Отдельно отваренные в соленой воде макароны опустить в суп, добавить перец и рубленую зелень.

Суп из свинины

● *500 г свинины, 1,5 л воды, 2 яйца, 1 кислый лаваш, по 2 веточки петрушки и кинзы, соль по вкусу.*

Свинину нарезать небольшими кусками, промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Снять шумовкой пену, добавить зелень. Когда мясо сварится, вынуть его. Бульон процедить, перелить в чистую кастрюлю, добавить нарезанный кислый лаваш и поварить еще 15 минут. Затем посолить, снять с огня и дать немного остыть. Взбить яйца и, непрерывно помешивая, постепенно влить в суп, снова поставить на огонь и довести до кипения. Перед подачей на стол в суп положить вареную свинину, украсить зеленью.

Суп из копченой свинины

● *1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корешок петрушки, тмин, чеснок, молотый перец, сметана, зелень, соль по вкусу.*

Поставить варить промытое мясо. Через час в жире, снятом с бульона, обжарить нарезанные кольцами лук и кружочками морковь и опустить в бульон вместе с корешком петрушки и ломтиками брюквы. В конце варки добавить в суп кусочки картофеля, тмин и немного чеснока. Отделить мясо от костей, положить его в суп. Подавать в отдельной посуде, положив сметану и посыпав перцем и зеленью.

Суп со шпинатом и грибами

● *300 г постной свинины, 4 ст. ложки масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 1,5 л бульона или воды, 2 ст. ложки сметаны, соль, зелень.*

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь, поджарить, влить кипящий бульон или воду, соль и варить 20 минут. Добавить мелко нарезанный шпинат. Проварить суп. При подаче в каждую порционную посуду положить по два кусочка сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень.

Суп из баранины с рисом

● *500 г баранины, 200 г репчатого лука, 100 г риса, 200 г чернослива, 2–3 веточки кинзы, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Жирную баранину нарезать кусками, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Пену удалить шумовкой. Через 30 минут снять с бульона жир и поджарить на нем мелко нашинкованный репчатый лук. Поджаренный лук положить в кипящий бульон, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, промытый рис, соль и варить до готовности мяса. К концу варки добавить чернослив, предварительно вынув косточки. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с горохом

● *500 г баранины, 200 г гороха, 50 г курдючного сала, 100 г репчатого лука, 300–400 г картофеля, зелень петрушки, кинзы и соль по вкусу.*

Горох перебрать, хорошо промыть, замочить в холодной воде на 4–5 часов, а затем воду слить. Опустить в кипящую воду промытое, нарезанное небольшими кусками мясо и курдючное сало. Через 15–20 минут добавить горох, букетик зелени кинзы и петрушки. Варить до тех пор, пока мясо и горох хорошо не разварятся. Когда курдючное сало сварится до полуготовности, вынуть его из супа, мелко нашинковать и положить обратно в кипящий суп. Через 15–20 минут добавить пассерованный лук, соль, нарезанный дольками картофель, мелко нарезанную зелень кинзы. Через 15 минут после закладки картофеля можно добавить по вкусу перец и ткемали. Из готового супа вынуть букетик зелени и выбросить. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Суп из баранины с фрикадельками

● *500 г баранины, 300 г картофеля, 1 яйцо, ⅓ стакана риса, 3 луковицы, ½ стакана алычи или сливы ткемали, 4 веточки кинзы, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.*

Мякоть баранины отделить от костей. Из костей сварить бульон и процедить. Мякоть вместе с жиром пропустить два раза через мясорубку, добавить рис, сырое яйцо, соль и перец. Размешать, разделать в виде небольших шариков. В кипящий процеженный бульон опустить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить 10 минут. Затем положить фрикадельки и варить еще 10–15 минут, добавив очищенные от косточек алычу или сливу ткемали и пассерованый репчатый лук. Перед подачей на стол добавить зелень кинзы и петрушки.

Суп из субпродуктов с фасолью

● *Сердце, печень или почки, 200 г фасоли, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.*

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

Суп из языка с сыром

● *1 л бульона, 100 г тертого сыра, 1 вареный язык, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, соль, мускатный орех.*

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим маслом, посыпать мукой, и, помешивая, прогреть. Разбавить бульоном, проварить, добавить томат-пюре, горчицу, сыр. Все опять проварить, добавить соль, мускатный орех и нарезанный ломтиками язык. Подать с пирогом с овощной начинкой.

Суп из потрохов с яблоком

● *1,5 л воды, потроха гуся или утки, 1 морковь, 1 ст. ложка риса или перловой крупы, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 2 картофелины, 1 яблоко, молотый перец, лавровый лист, зелень, сметана.*

Потроха промыть, залить холодной водой, варить, снимая пену, затем добавить промытую крупу, соль. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, добавить в суп. Когда потроха будут почти готовы, положить очищенный и нарезанный картофель, варить до готовности. Опустить в суп дольки яблока и специи. Потроха вынуть, мелко нарезать и опустить в суп. При подаче добавить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Куриный суп с капустой и грибами

● *2 л воды, ½ курицы, 200 г белокочанной капусты, 4–5 картофелин, 2 луковицы, 2 моркови, 5–6 свежих шампиньонов, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, ½ лимона или лимонная кислота на кончике ножа, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Выпотрошенную и вымытую курицу залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на слабом огне до готовности мяса, добавив в конце лавровый лист и душистый перец. Затем тушку вынуть, отделить мясо от костей и нарезать его небольшими кусочками, а бульон процедить.

Морковь и лук почистить, вымыть, измельчить и обжарить в сковороде с разогретым маргарином. Капусту тонко нашинковать. Грибы вымыть и нарезать соломкой. Очищенный и вымытый картофель нарезать небольшими кубиками, опустить в кипящий процеженный куриный бульон и проварить 10 минут. После этого положить обжаренные овощи, капусту и грибы и продолжать варить еще 15–20 минут. За 3–5 минут до окончания приготовления добавить в суп лимонный сок или лимонную кислоту и льезон.

При подаче на стол в каждую тарелку положить кусочек курицы, влить суп и посыпать его зеленью.

Приготовление льезона: яйца влить в посуду с толстым дном, хорошо взбить, добавить сметану и, помешивая, прогреть до загустения.

Суп с курицей и зеленым горошком

● *1 курица весом 1 кг, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 5 ст. ложек сливок, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 лавровый лист, ⅓ ч. ложки молотого белого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

Подготовленную тушку курицы тщательно промыть, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Лук и морковь почистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами. Зеленый горошек отцедить от жидкости.

Как только бульон закипит, уменьшить огонь, снять накипь, добавить лук, морковь, лавровый лист, белый молотый перец, соль и варить в течение 30–40 минут. За 10 минут до конца приготовления всыпать зеленый горошек. Готовый суп заправить сливками и лимонным соком, посыпать зеленью укропа, закрыть крышкой и дать постоять около 10 минут. Подавать к столу горячим.

Суп с курицей и стручковой фасолью

● *2,5 л воды, 1 курица (около 1 кг), 300 г зеленой стручковой фасоли, 5–6 помидоров, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени кинзы, петрушки, базилика и укропа, ¼ стручка острого красного перца, соль по вкусу.*

Подготовленную курицу (лучше жирную) нарубить некрупными кусочками, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 40–45 минут.

В это время стручки зеленой фасоли очистить от прожилок, промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, добавить несколько ложек воды и проварить 5 минут. После этого положить фасоль в кастрюлю с курицей, залить горячей водой и поставить на сильный огонь.

Очищенный и вымытый лук тонко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до светло-золотистого оттенка. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, а затем нарезать кружочками. Как только суп закипит, всыпать в него лук и помидоры, добавить кинзу, базилик, укроп, петрушку, соль, измельченный стручковый перец и варить в течение 15–20 минут, пока кусочки курицы не станут мягкими.

Суп из птицы с перловкой и грибами

● *3 л воды, 1 курица, ½ стакана перловки, 3–4 сушеных гриба, 2 моркови, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, 30 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, сок ½ лимона или 1 ст. ложка крыжовенного сока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 5–7 горошин черного перца, соль по вкусу.*

Морковь, лук и коренья почистить, вымыть и мелко нашинковать. Сушеные грибы промыть. Подготовленную тушку курицы залить холодной водой, довести на сильном огне до кипения, уменьшить пламя, снять накипь, добавить овощи, сушеные грибы, лавровый лист и черный перец и варить до готовности. Затем мясо вынуть, часть нарезать на порционные кусочки, а остальное использовать для приготовления вторых блюд. Бульон процедить, грибы нашинковать и выложить в супницу вместе с измельченной зеленью. Перловку промыть, сварить отдельно в подсоленной воде, добавить масло и сметану, тщательно перемешать, развести процеженным бульоном, вскипятить и перелить в супницу. При подаче добавить в суп лимонный или крыжовенный сок.

Суп из куриных потрохов

● *2 л воды, потроха от 3 кур, 4 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 помидора, 3 ст. ложки риса, 2 желтка, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Потроха (сердце, печень и пупки) промыть, а пупки кроме этого очистить от кожицы. Затем положить их в кастрюлю, залить водой, посолить и сварить до полуготовности, вынуть из бульона и нарезать мелкими кусочками, а бульон процедить. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до светло-золотистого оттенка. Потом добавить потроха и хорошо их подрумянить.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кубиками, добавить к потрохам и тушить на среднем огне, часто помешивая, пока масло не покраснеет.

Обжаренное мясо с овощами выложить в кастрюлю с горячим бульоном, вскипятить, всыпать промытый и обсушенный рис и варить 15–20 минут. В это время яичные желтки слегка взбить, размешать со сметаной, заправить этой смесью готовый суп и прогреть его почти до кипения. Подавать горячим, посыпав зеленью.

Суп с куриными потрохами и вермишелью

● *2,5 л воды, потроха и субпродукты от 1 курицы, 1 ст. ложка топленого масла, 1 морковь, 150 г вермишели, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Куриные потроха промыть, пупок очистить от белой кожицы. Субпродукты (крылышки, шейка, лапки и голова) опалить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить сердце и пупок, залить холодной водой, быстро довести до кипения, снять пену, всыпать измельченную морковь и варить на слабом огне до мягкости. Готовое мясо вынуть, а бульон процедить. Печень сварить отдельно.

В кипящий бульон положить сваренные потроха и субпродукты (кроме головы), добавить вермишель и варить 15–20 минут. В это время муку прогреть на сухой сковороде до появления приятного орехового аромата, не допуская изменения цвета. Яйцо слегка взбить. Готовый суп заправить мукой, яйцом, молотым перцем и лимонным соком, перемешать и подать.

Суп из курицы с орехами

● *2 л воды, 1 курица, 50 г сливочного масла, 1–2 луковицы, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 5–6 грецких орехов, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, ⅓ ч. ложки корицы, соль по вкусу.*

Обработанную курицу опустить в кастрюлю с водой, вскипятить, снять пену, добавить очищенный и измельченный репчатый лук, соль и варить при слабом кипении до готовности. Затем тушку вынуть и разрубить на порционные кусочки, а бульон процедить.

Грецкие орехи очистить от скорлупы и растолочь. В кипящий куриный бульон положить толченые орехи, корицу, кусочки курицы, петрушку и зеленый лук, влить уксус, прокипятить и подавать.

Суп из цыпленка с арахисом

● *2 л воды, 1 цыпленок (около 1 кг), 1½ ст. ложки соевого соуса или сметаны, 4 ст. ложки жареного арахиса, 1 пучок зелени петрушки, по ⅓ ч. ложки молотого черного и красного перца, соль по вкусу.*

Жареный арахис очистить от сухой кожицы и раскрошить или растолочь.

Цыпленка промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной подсоленной водой и сварить до мягкости. Затем вынуть тушку из бульона, остудить, отделить белое мясо и разобрать его на волокна. Остальное мясо можно использовать для приготовления вторых блюд. Бульон процедить.

Кусочки цыпленка полить соевым соусом или сметаной, хорошо перемешать и постепенно добавить 1 стакан горячего куриного бульона, все время перемешивая. После этого влить остальной куриный бульон, довести его до кипения, всыпать измельченные орехи и варить 5 минут. Затем снять суп с огня, заправить черным и красным молотым перцем и дать настояться 10–15 минут. Готовый суп посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Суп с курицей и яблоками

● *1 курица (около 1 кг), 4 яблока сладких сортов, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана молока, 2 желтка, 2 корня сельдерея, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Коренья почистить, вымыть и мелко нарезать. Выпотрошенную и промытую курицу нарезать небольшими порционными кусками, сложить их в кастрюлю, залить холодной водой, быстро довести до кипения, уменьшить огонь, снять пену, добавить сельдерей и сварить бульон. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, опустить в готовый бульон, вскипятить, посолить, поперчить и варить до мягкости. После этого протереть их через сито и положить полученное пюре обратно в бульон. Яичные желтки взбить, соединить с молоком, хорошо перемешать и влить эту смесь тонкой струйкой в кипящий суп. Добавить сливочное масло и прогреть суп 2–3 минуты, не доводя до кипения.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и сразу же подать к столу.

Суп с куриной печенью

● *3 л воды, ⅓ стакана риса, 0,5 кг свежей куриной печени, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, ⅓ ч. ложки карри, соль по вкусу.*

Подготовленную куриную печень тщательно промыть под холодной проточной водой, сложить в эмалированную посуду и залить молоком. Дать постоять при комнатной температуре 20–30 минут. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем измельченную печень и снять с огня. Вскипятить воду и отварить в ней промытый рис, добавив по вкусу соль, черный молотый перец и карри. В готовый суп влить лимонный сок, положить обжаренную печень, зелень петрушки и укропа. Все тщательно перемешать и дать настояться под закрытой крышкой 7–10 минут.

Суп из кролика

● *0,5 кг мяса кролика, 150 г копченого шпика, 50 г лука, 50 г моркови, 40 г муки, 2 г красного перца, 300 г томата-пюре, 100 мл белого вина, 1 лавровый лист, 1 г черного перца, 50 г грибов, 200 мл молока, 1 яйцо, зелень петрушки и чабреца (можно сухого).*

Мясо кролика, выдержанное в маринаде, нарезать на мелкие куски. Нарезать мелкими кубиками копченый шпик, положить в кастрюлю и поставить на огонь, чтобы он поджарился и пустил жир. Положить в него мясо кролика и, когда оно подрумянится, прибавить мелко нарезанный лук и морковь, а затем – муку, красный перец и томат-пюре. Залить теплой водой и белым вином, добавить лавровый лист и крупно дробленые горошины черного перца; варить до готовности мяса. За 15–20 минут до окончания варки положить промытые и нарезанные соломкой свежие или отваренные сушеные грибы. Суп заправить кислым молоком и яйцом, а затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и чабрецом.

Суп из гуся с сушеным кизилом

● *1 гусь весом в 1 кг, 500 г репчатого лука, 1 стакан сушеного кизила, по 3 веточки кинзы и петрушки, соль по вкусу.*

Гусиную тушку опалить, обрубить шею и ножки, осторожно выпотрошить, чтобы не раздавить желчный пузырь, и тщательно промыть. Разрубить на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. Пену снять шумовкой. В бульон опустить нарезанный кружочками репчатый лук, зелень кинзы и петрушки. Через 5–10 минут добавить хорошо промытый сушеный кизил без косточек и варить до готовности мяса, а потом посолить.

Суп из шпината

● *0,5 кг свежего шпината, 4 яйца, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, ½ стакана кислого молока, 1,5 л воды, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Свежий шпинат перебрать, хорошо промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками и мелко нарезать. Смешать нарезанный шпинат с размягченным сливочным маслом, залить холодной водой и варить на слабом огне до мягкости, добавив по вкусу соль. Сырые яйца взбить с кислым молоком и медленно ввести в суп, постоянно размешивая венчиком. Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки и черным молотым перцем. Подавать к столу горячим.

Суп из дичи с яблоками

● *1 кг дичи, 4 яблока сладких сортов, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана свежего молока, 2 желтка, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, 2 корня сельдерея, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Обработанную дичь тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками и нарезать небольшими порционными кусками. Корни сельдерея очистить, вымыть и мелко нарезать. Сладкие яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими ломтиками. Кусочки дичи заложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, добавить измельченные корни сельдерея и сварить бульон.

В готовый бульон положить ломтики яблок, довести до кипения, добавить соль и черный молотый перец. Варить до мягкости яблок, после чего протереть их через сито. Еще раз довести суп до кипения, заправить смесью из взбитых яичных желтков и молока (непрерывно помешивая) и добавить сливочное масло. Готовый суп снять с плиты, посыпать измельченной зеленью петрушки и сразу же подавать к столу.

Суп со сладким перцем

● *0,5 кг телятины, 4 шт. сладкого болгарского перца, 1 небольшая луковица, 2 моркови, 1 стакан мелких макаронных изделий, 1 лавровый лист, сок 1 лимона, 4 ст. ложки томатного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Телятину тщательно промыть под холодной проточной водой, зачистить от пленок и сухожилий и нарезать небольшими порционными кусочками. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать длинной соломкой. Лук и морковь очистить, хорошо вымыть и нашинковать полукольцами. Сложить мясо в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять образовавшуюся пену и добавить лук, морковь, лавровый лист, томатный сок, соль и черный молотый перец. Варить на слабом огне, периодически помешивая, до полной готовности мяса. Затем вынуть телятину и овощи из бульона, засыпать в него мелкие макаронные изделия и варить в течение 10 минут. Добавить телятину, овощи, болгарский перец и заправить лимонным соком. Нагреть, не доводя до кипения, и снять кастрюлю с огня. Дать постоять под закрытой крышкой около 5–7 минут.

Суп с цуккини

● *300 г цуккини, 2,5 л мясного бульона, 200 г ветчины, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки риса, 3 ст. ложки лимонного сока, 4 шт. чернослива, ½ пучка зелени укропа, ⅓ ч. ложки кориандра, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Цуккини вымыть, очистить от кожицы, срезать плодоножки и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. Чернослив промыть несколько раз в теплой воде, удалить косточки и измельчить. Ветчину нарезать небольшими ломтиками.

Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить на нем лук и цуккини, добавив соль по вкусу.

Мясной бульон довести до кипения, всыпать промытый рис и отварить. За 5 минут до конца варки добавить обжаренные цуккини с луком, ветчину, чернослив, лимонный сок и измельченную зелень укропа, заправить черным молотым перцем и кориандром (если нужно, подсолить).

Кастрюлю с готовым супом накрыть крышкой и настаивать в течение 5 минут.

Суп тыквенный с сыром

● *400 г тыквы, 2 л куриного бульона, 300 г мягкого сыра, 1 крупная луковица, 4 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки густых сливок, ½ стакана растительного масла, 4 ст. ложки индийского риса, 1 зубок чеснока, ½ ч. ложки черного молотого перца, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Куриный бульон довести до кипения. Индийский рис несколько раз промыть под холодной проточной водой и дать стечь. Положить рис в кипящий бульон и варить на слабом огне, время от времени помешивая, 15–20 минут. За это время тыкву очистить от кожуры, удалить волокнистую ткань вместе с семечками, нарезать небольшими ломтиками толщиной не более 0,5 см, натереть измельченным чесноком, солью и черным молотым перцем. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем ломтики тыквы с двух сторон до образования румяной корочки. Горячую тыкву положить в кастрюлю с бульоном, добавить по вкусу соль, влить лимонный сок и сливки и снять с плиты. В готовый суп всыпать нарезанный кубиками сыр, добавить вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки, накрыть крышкой и дать постоять около 10 минут. Подавать к столу горячим.

Суп картофельный

● *2 л куриного бульона, 4 картофелины, ½ стакана томатного сока, 1 лавровый лист, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, ½ ч. ложки кориандра, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Куриный бульон довести до кипения. Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. Морковь и лук очистить, вымыть и нашинковать небольшими кубиками. Положить овощи в кипящий бульон, добавить соль, кориандр, черный молотый перец, лавровый лист и заправить томатным соком. Варить на слабом огне, периодически помешивая, до полной готовности овощей. В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень петрушки, снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и дать настояться в течение 7–10 минут.

Суп с кольраби и барбарисом

● *½ кочана кольраби, 2 л куриного бульона, 1 крупная луковица, 3 ст. ложки густых сливок, 2 ст. ложки сушеного барбариса, ½ стакана риса, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ½ ч. ложки хмели-сунели, ¼ ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Кольраби вымыть и нарезать на ломтики. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Рис несколько раз промыть в теплой воде. Куриный бульон довести до кипения, всыпать промытый рис и отварить его до полуготовности, добавив по вкусу соль. Затем положить в суп ломтики кольраби, репчатый лук, барбарис и варить до готовности риса. Готовый суп заправить сливками, хмели-сунели, красным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки. Настаивать 5–7 минут под закрытой крышкой.

Суп из крапивы с брынзой

● *0,5 кг свежей крапивы, 0,5 кг брынзы, 3 л воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, ⅓ ч. ложки тимьяна, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Свежую крапиву перебрать, хорошо промыть под холодной проточной водой и мелко нарезать. Залить подготовленную крапиву кипящей подсоленной водой и варить 15 минут на слабом огне, помешивая деревянной ложкой. Пшеничную муку просеять и подсушить на горячей сковороде. Влить в суп растительное масло, добавить подсушенную муку, тимьян и черный молотый перец. Варить 5–6 минут. Брынзу нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Снять суп с плиты и добавить измельченную брынзу. Подавать к столу горячим.

Суп томатный

● *5 спелых помидоров, ⅔ стакана растительного масла, 1½ стакана мелких макаронных изделий, 2 корня сельдерея, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и пропустить через мясорубку. Корни сельдерея вымыть, очистить и нарезать кружочками. Положить в кастрюлю измельченные помидоры, сельдерей, добавить сахар, соль, черный молотый перец, растительное масло и залить большим количеством воды. Варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем засыпать мелкие макаронные изделия и продолжать варить еще 7–10 минут (следить, чтобы они не разварились). В готовый суп добавить измельченную зелень укропа и подать к столу горячим.

Суп из помидоров

● *1,5 л воды, 600 г помидоров, 1 луковица, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, сахар, соль, перец по вкусу.*

Вымыть и очистить корни петрушки и морковь, поставить их варить. Ополоснув и нарезав помидоры, варить их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и луком, нарезанным кружочками. По мере готовности протереть массу через сито и положить в процеженный первый отвар. Муку развести в ¼ стакана охлажденного отвара, заправить суп. Прокипятить суп, добавить к нему сметану, соль, сахар, перец по вкусу.

Суп из помидоров с чесноком

● *4 помидора, 1 луковица, 4 ч. ложки масла, 1 морковь, 2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка сахара, зубчик чеснока.*

Слегка поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, посолить, положить сахар. Варить минут 35, пока рис не сварится. Протереть все через сито, положить в суп чеснок и еще раз его прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп луковый

● *200 г лука, 100 г мяса, 2 яйца, петрушка, соль по вкусу.*

В бульон положить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить, добавить отваренное мясо, нарезанное кубиками, и взбитые яйца. Когда суп закипит, снять его с огня и разлить в тарелки или чашки, посыпать петрушкой, положить в суп поджаренные на сале сухарики.

Суп луковый по-французски

● *350 г лука, 500 мл мясного бульона, ½ стакана белого вина, 100 г сыра, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки листиков петрушки, перец, соль по вкусу.*

Очистить и нарезать кольцами лук. Порциями, помешивая, обжарить его в топленом масле. Влить мясной бульон, добавить петрушку, варить до готовности лука. Срезать корочку с хлеба, нарезать мякоть кубиками и обжарить до золотистой корочки. Влить в суп белое вино, посолить, поперчить. Разлить в огнеупорные горшочки, посыпать гренками и тертым сыром. Поставить горшочки на противень. Предварительно нагреть духовку и держать в ней горшочки с супом до тех пор, пока сыр не расплавится. Суп можно подавать на стол в горшочках. К этому блюду хорошо подойдет свежий французский батон и белое сухое вино.

Суп из кабачков

● *2 кабачка, 100 г риса или манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

Кабачки очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, добавить манную крупу или рис. Перед концом варки положить зелень петрушки или укропа, заправить сливочным маслом и яйцом.

Суп из кабачков с брынзой

● *2 л воды, 3 кабачка, 4 ст. ложки брынзы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, ½ стакана сливок, укроп, соль.*

Муку спассеровать на масле, развести горячей водой, посолить и довести до кипения. Затем добавить нарезанные кубиками кабачки. Когда кабачки будут готовы, положить измельченную брынзу, смешанные со сливками желтки и довести до кипения. Подать с зеленью.

Суп из тыквы

● *300 г мясного фарша, 500 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, зелень, соль по вкусу.*

Фарш развести холодной водой до средней густоты, добавить рубленый репчатый лук, нашинкованную соломкой морковь, растительное масло. Поставить массу в холодильник примерно на 1 час. Затем подготовленные овощи и мясо залить горячей соленой водой, добавить нашинкованную соломкой тыкву и быстро довести до кипения. Суп варить 8–10 минут и сразу же подать к столу, заправив сметаной или майонезом и посыпав зеленью.

Суп из капусты

● *500 г капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 5–6 помидоров, 2 ст. ложки жира, зелень, перец, соль по вкусу.*

Сварить мелко нашинкованную свежую капусту, положить жир, перец, соль и заправить жареным репчатым или зеленым луком с мелко нашинкованной морковью, помидорами или томатной пастой. Перед подачей посыпать суп измельченной зеленью.

Суп из капусты с грибами и крупой

● *400 г капусты, 300 г грибов, ½ стакана пшена, 1 морковь, 2 луковицы, ½ стакана томата-пюре, 2 ст. ложки жира, перец, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, очистить, добавить крупу и варить до полуготовности. Капусту, морковь и лук мелко нашинковать. Затем добавить в суп капусту, обжаренный с морковью лук, перец, соль и томат-пюре. Варить до готовности.

Суп овощной

● *1 л воды, 300 г различных овощей (лук, морковь, петрушка, цветная капуста, зеленый горошек), укроп, зелень, 2 ст. ложки масла, 1 желток, 4 ст. ложки сметаны, соль.*

2 ломтика очищенной моркови и дольки лука запечь на сухой сковороде до появления коричневой корочки и опустить в кипящую воду. Добавить соль, нарезанную морковь, петрушку, цветную капусту, горошек.

Когда все овощи станут мягкими, коричневую морковь и лук вынуть и суп горячим налить в посуду, где находится смесь сметаны и желтка. Суп размешать, положить кусочек масла, посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать с гренками.

Суп из зеленого горошка с томатом

● *1,5 л бульона, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 корень петрушки, ломтик сельдерея, соль, зелень, сметана.*

В воде или бульоне сварить обжаренные в жире коренья. Когда они станут мягкими, добавить томат-пюре и целый или растертый зеленый горошек. Посолить по вкусу, посыпать зеленью, положить сметану. Подавать с гренками.

Сырный суп с луком

● *1,5 л воды, 100 г копченого шпика, 2 большие луковицы, 2 ст. ложки муки, 200 г сыра, 2 желтка, соль, лимонный сок, молотая паприка, сметана, зелень.*

Нарезанный кубиками шпик, лук кольцами обжарить, добавить муку, развести водой, посыпать солью, перцем, тертым сыром и варить при помешивании до готовности. В готовый, охлажденный до 60 ˚С суп влить смесь яичных желтков со сметаной. При подаче посыпать суп зеленью.

Суп картофельный с фасолью

● *300 г костей, 250 г картофеля, 100 г фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка маргарина, лавровый лист, зелень, перец, соль по вкусу.*

Перебранную и промытую фасоль залить холодной водой, закрыть крышкой и варить при очень слабом кипении до готовности. Коренья нарезать мелкими кубиками, лук – мелкой крошкой и все вместе спассеровать.

В кипящий бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, довести до кипения и варить до полуготовности. Затем добавить вареную фасоль, пассерованные коренья, лавровый лист, перец, соль и варить все до готовности. При подаче суп посыпать зеленью.

Суп картофельный с помидорами

● *6 помидоров, 3 моркови, 2 корня петрушки, 3 луковицы, 6–8 картофелин, 4 ст. ложки сливочного масла.*

Картофель, нарезанный дольками, варить на медленном огне 20 минут. Морковь, петрушку, репчатый лук очистить, нарезать тонкой лапшой и поджарить на сливочном масле с соком свежих помидоров. В бульон с картофелем положить поджаренные овощи, добавить нарезанные дольками красные помидоры и дать прокипеть, поперчить и посолить. Заправить сливочным маслом или взбитым желтком со сметаной. Подавая, посыпать суп зеленью укропа и петрушки.

Суп картофельный с мясными фрикадельками

● *250 г мясных костей, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок лука-порея, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка маргарина, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Для фрикаделек: *100 г говядины, ½ луковицы, 1 яйцо, черный перец, соль по вкусу.*

Коренья нарезать мелкими кубиками (брусочками, ломтиками), лук – мелкой крошкой и все спассеровать с жиром. Картофель нарезать такой же формы, как коренья, но несколько крупнее. В кипящий бульон положить пассерованные коренья, дать закипеть, затем добавить картофель, специи, варить в течение 15–20 минут.

Приготовление фрикаделек . Мякоть говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить лук, нарезанный мелкой крошкой и спассерованный, яйца, соль, перец, воду и хорошо перемешать. Из этой массы разделать фрикадельки в виде шариков массой 5–7 г. Варить их в бульоне в сотейнике.

При подаче налить в тарелку суп, положить фрикадельки и зелень.

Суп картофельный с кислым молоком

● *400 г картофеля, 2 стебля лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 стакана кислого молока, зелень, соль по вкусу.*

Очистить картофель, положить в кипящую воду, варить 10–15 минут, затем добавить нарезанный лук-порей. Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом. Перед подачей на стол положить в него сваренное вкрутую яйцо, влить кислое молоко, добавить измельченную зелень и посолить по вкусу.

Суп картофельный с перловой крупой

● *½ стакана перловой крупы, 400 г картофеля, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой на 6–8 часов. Воду слить, крупу вновь залить холодной водой и довести до кипения. Через 10–15 минут добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель и варить до мягкости. Петрушку, лук нашинковать, спассеровать, положить в суп, добавить соль, перец, лавровый лист и довести до кипения.

Суп картофельный с брынзой

● *400 г картофеля, 200 г брынзы, 2 луковицы, 1 морковь, ½ стакана томата-пюре, зелень петрушки и укропа, соль.*

Очистить и нарезать сырой картофель, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Заправить обжаренными с томатом луком и морковью, дать закипеть, добавить измельченную брынзу или сыр и посолить. Перед подачей на стол заправить рубленой зеленью.

Суп картофельный с чесноком

● *1,5 л воды или бульона, 3 картофелины, 4 дольки чеснока, 50 г масла, тмин, соль, 100 г белого хлеба.*

Очищенный и нарезанный брусочками картофель сварить в бульоне или воде, добавив тмин, а когда картофель станет мягким, добавить растолченный с солью чеснок. В готовый суп добавить масло и подать с гренками из белого хлеба.

Суп картофельный с сыром

● *2 л воды, 4 картофелины, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 3 желтка, черный молотый перец, сок лимона, соль.*

Муку спассеровать на масле, развести горячей водой и довести до кипения. Затем положить измельченный на терке картофель, приправить перцем, солью и варить до готовности картофеля. После этого всыпать тертый сыр и приправить суп желтками и соком лимона.

Суп с рисом и зеленым горошком

● *1,5 л бульона или воды, 1 ст. ложка риса, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 4 сосиски, зелень, соль.*

В горячий бульон или воду положить промытый рис и коренья и варить рис до мягкости. Засыпать в суп зеленый горошек и нарезанные кружочками сосиски, прогреть, добавить соль.

При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью. Если суп варился на воде, добавить масло.

Суп из манной крупы с петрушкой

● *1,5 л бульона, 2 ст. ложки манной крупы, по 1 небольшому корешку петрушки и сельдерея, мускатный орех, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки.*

В кастрюле растопить масло, засыпать манную крупу и, помешивая, поджарить до светло-желтого цвета. Залить кипящим бульоном, добавить петрушку и сельдерей и на слабом огне варить 15 минут. Подавать, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп рисовый с цедрой лимона

● *2 л воды, ½ стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 желтка, 1 стакан сливок, цедра лимона, соль.*

В кипящую воду положить промытый рис, пассерованный лук, цедру лимона, посолить и варить до готовности риса. Добавить разведенные сливками желтки и довести суп до кипения.

Суп из овсяной крупы с черносливом

● *2 л воды, 1½ стакана овсяной крупы, 3 ст. ложки сливочного масла, 15 шт. чернослива, соль.*

Крупу перебрать, тщательно промыть, залить горячей водой и варить, время от времени снимая пену. Когда крупа размягчится, а отвар загустеет, протереть сквозь сито и заправить солью и маслом. Чернослив тщательно промыть, отварить в небольшом количестве воды, выложить в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

Суп гороховый протертый

● *200 г гороха, 2 ст. ложки муки, соль, перец по вкусу.*

Сухой горох сварить в несоленой воде и протереть через сито. Поджарить на сале муку и вместе с гороховой массой размешать в бульоне, довести на огне до нужной густоты, добавить соль и перец. В тарелку с супом положить сухарики из белого хлеба.

Суп гороховый

● *500 г копченой свиной грудинки, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка перловой крупы, 150 г гороха.*

За день до приготовления блюда целый горох залить теплой водой. Лущеный горох можно варить без замачивания.

Копченую грудинку промыть, положить в кастрюлю, предварительно порубив, если кости большие. Когда вода закипит, снять пену, всыпать горох, крупу и варить до готовности. Добавить мелко нарезанный лук и продолжать варку до полной готовности. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Суп из фасоли с маслом и яйцами

● *500 г фасоли, 3 луковицы, 50 г масла, 3–4 яйца, зелень кинзы, сельдерея, укропа, мяты, соль по вкусу.*

Фасоль залить кипящей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, размять ее, залить отваром и снова поставить варить. Заправить мелко нарубленным и поджаренным на масле луком, дать закипеть, посолить, добавить мелко нарезанную зелень кинзы и сельдерея и варить еще 2–3 минуты. Взбитые яйца постепенно влить, помешивая, в кипящий суп. Как только яйца свернутся, суп снять с огня и засыпать пряной зеленью (укропом, мятой).

Суп из фасоли на растительном масле

● *500 г фасоли, 50 г толченых грецких орехов, 50 г растительного масла, 3 луковицы, зелень кинзы, петрушки, мяты и укропа, стручковый перец, соль по вкусу.*

Промытую фасоль залить кипящей водой и поставить варить. Добавить зелень кинзы. Когда фасоль разварится до мягкости, вынуть ее шумовкой из кастрюли, протереть сквозь сито и положить обратно в отвар. Лук нарезать, поджарить в растительном масле и положить в кипящий суп. Через 5 минут положить стручковый перец, толченые орехи, соль, размешать и варить еще 5 минут. При подаче на стол в суп можно добавить винный уксус или разваренный ткемали, мелко нарезанную зелень петрушки, мяты, кинзы и укропа.

Суп из фасоли с колбасками

● *1,5 л воды, 100 г фасоли, 50 г копченого шпика, 300 г картофеля, 1 луковица, корень петрушки и сельдерея, соль, 200 г копченых колбасок.*

Вымоченную фасоль варить в воде вместе с кожей от шпика и кореньями. Когда фасоль наполовину сварится, добавить очищенный нарезанный картофель. Шпик нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. С колбасок снять кожу, нарезать кружочками. Шпик обжарить, добавить лук и кружочки колбасок. Выложить все это в готовый суп.

Суп из белой фасоли с солеными огурцами и сметаной

● *0,5 л воды, 2 стакана белой фасоли, 6 соленых огурцов, 3 ч. ложки муки, 8 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.*

Фасоль залить часов на шесть водой, в этой же воде отварить, протереть. Огурцы очистить, нарезать ломтиками и отварить в воде. Муку подрумянить на масле, ввести в отвар огурцов, влить туда же фасоль с отваром. Приправить суп маслом и сметаной, довести до кипения, всыпать рубленую зелень.

Суп с плавленым сырком

● *2 л воды, 100 г вермишели, 1 плавленый сырок, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

Вермишель отварить в подсоленной воде. Лук нарезать соломкой, прокипятить в масле 5–7 минут, добавить морковь, нарезанную мелко (можно потереть на терке), а через 2–3 минуты залить кипятком. Через 5 минут положить вермишель и нарезанный на кусочки сырок. Еще через 5 минут добавить мелко порезанную зелень.

Суп-гуляш

● *300 г картофеля, 100 г репчатого лука, 200 г мяса, 50 г свиного сала, 10 г красного перца, 3 ч. ложки муки, зелень петрушки, чеснок, перец, соль.*

Прямо в кастрюле спассеровать на свином сале мелко нарезанный репчатый лук, добавить нарезанное кусочками отварное мясо, положить молотый красный перец, муку и слегка поджарить. Потом залить водой или бульоном, посолить, ввести специи, поварить 30 минут, после чего опустить в суп картофель, нарезанный мелкими кубиками, и варить, пока он не станет мягким. В тарелки положить чеснок, растертый с солью, зелень петрушки.

Суп с макаронами

● *2 л воды, 1½ стакана ломаных макарон, 8 ст. ложек сливочного масла, 1 репа, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 стебля лука-порея, 1 головка репчатого лука, ½ стакана сливок, 3 желтка, зелень петрушки и укропа, соль.*

Макароны отварить в подсоленной воде и отцедить. Спассеровать на масле ломти репы, моркови, сельдерея, лука, разварить их в подсоленной воде и протереть. Затем соединить с макаронами, заправить размешанными с желтками сливками, солью, довести до кипения, всыпать рубленую зелень.

Бульоны

Бульон мясной

● *500 г мяса, 2,5–3 л воды, соль.*

Для бульона можно использовать любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно обмыть в холодной воде, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем варить на слабом огне, не допуская бурного кипения. Появляющиеся при кипении пену и жир снимать шумовкой. Через 1–1,5 часа после начала варки следует добавить соль. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить.

Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае в бульон, после того как с него сняли пену, кладут очищенные и промытые морковь, корень петрушки и репчатый лук.

Бульон из костей

● *500 г мясных костей, 3 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль.*

Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Когда бульон закипит, снять пену шумовкой и варить, не допуская бурного кипения. Продолжительность варки бульона из говяжьих и бараньих костей – от 3,5 до 4 часов, а из телячьих и свиных – от 2,5 до 3 часов. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания варки положить в него очищенные коренья и лук. Готовый бульон процедить.

Бульон получается вкуснее, если его готовить из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей, но их перед варкой надо разрубить так, чтобы вскрыть костную ткань. Менее пригодны для бульона реберные, позвоночные и лопаточные кости.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному, так как в отличие от мяса кости не содержат экстрактивных веществ; из костей переходят в бульон главным образом клейдающие вещества и жир. Поэтому его рекомендуется использовать не как самостоятельное блюдо, а для приготовления заправочных супов.

Бульон куриный

● *1 курица, 2 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 2 корня петрушки, соль.*

Куриную тушку вытереть насухо, опалить на ней волоски, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце надрезать, лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти, голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь; после этого все потроха промыть.

Птицу разделить по частям и положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. В бульон положить морковь, посолить. За 20–30 минут до готовности положить сырые лук и коренья. Время варки колеблется от часа до двух, в зависимости от величины и возраста курицы. Готовность определяют при помощи вилки, прокалывая мясо ножки. Готовый бульон процедить.

Бульон смешанный

● *3–3,5 л воды, 1 кг говядины, 1 небольшая курица, 400 г телятины, 400 г копченой ветчины, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 маленькая брюква, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 пучок зелени укропа, петрушки и сельдерея, соль по вкусу.*

Морковь, лук, брюкву, коренья вымыть, очистить, разрезать вдоль пополам. Курицу вымыть, выпотрошить, разрезать пополам или на несколько частей, положить в кастрюлю, добавить морковь, сливочное масло, обмытую говядину, 2–3 столовые ложки воды и подрумянить мясо на небольшом огне. Затем влить воду, положить пучок зелени, телятину, ветчину, брюкву, лук и коренья, посолить и варить 2–3 часа на маленьком огне, снимая накипь. Готовый бульон отстаивать около часа, потом процедить через матерчатую салфетку, подогреть и разлить по тарелкам, на дно которых положить мелко нарезанную зелень и несколько кусочков мяса. Остальное мясо из бульона использовать для приготовления вторых блюд или начинки для пирогов и пирожков.

Бульон из дичи

● *1 фазан или тетерев или 4 рябчика, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 стебля сельдерея, 2–3 л воды.*

Бульон из дичи готовят в тех случаях, когда варят дичь для салата, или когда дичь идет на приготовление вторых блюд. В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в кастрюлю, добавить туда поджаренные без масла с одной стороны на разогретой чугунной сковороде морковь, петрушку, луковицу, затем добавить 1–2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить все это мясным бульоном или водой и поставить на огонь. Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне около часа. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

Бульон рыбный

● *3 л воды, 850 г рыбы с отходами (кости, плавники, головы), 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 20 г уксуса, 1 лавровый лист, черный перец, зелень петрушки, соль.*

Рыбу очистить, вымыть и положить вместе с вымытыми отходами, добавить слегка запеченные в духовке морковь и лук. Все залить холодной водой, подкисленной уксусом, и поставить на огонь, чтобы закипело. Образовавшуюся на поверхности пену снять, затем бульон посолить и оставить кипеть на умеренном огне 30 минут. Опустить в бульон тщательно вымытые стебли петрушки, черный перец, лавровый лист. Через 10–15 минут готовую рыбу вынуть, а в бульон для осветления добавить икру или взбитые белки.

Бульон грибной

● *1 л воды, 150–200 г свежих грибов или 20–25 г сушеных белых грибов, соль.*

Только что собранные свежие грибы очистить и помыть, опустить в холодную воду и варить на слабом огне 20–30 минут. Отвар процедить и заправить. Грибы нарезать кусочками, снова положить в бульон или приготовить из них отдельное блюдо.

Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и вымочить 3–4 часа, затем в той же воде варить 40–50 минут, пока они не станут мягкими. Бульон процедить и заправить, использовать для приготовления соуса или супа. Хороший прозрачный бульон можно также сервировать в чистом виде в чашках. В этом случае к бульону подать пирожки с луком, мясом или ветчиной, горячие бутерброды с сыром или гренки из белого хлеба.

Отваренные грибы нарезать брусочками, нашинковать или пропустить через мясорубку и использовать для приготовления супа, соуса или какого-либо иного блюда.

Бульон из сушеных грибов

Грибы, лук, морковь, петрушка, сельдерей, масло, соль.

Грибы варить на медленном огне 20–30 минут, затем добавить разрезанные пополам лук и коренья, соль и продолжать варить до готовности. Снять бульон с огня, дать отстояться и процедить через сито и дуршлаг. Грибы и коренья нарезать соломкой и перемешать с измельченной зеленью петрушки. Приготовленную смесь положить в тарелки, залить горячим бульоном и добавить сливочное масло.

Бульон овощной

● *1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1 лавровый лист, соль, молотый перец.*

Очищенные лук и морковь нарезать кружочками и подпечь на сухой сковороде до появления коричневой корочки. В кипящую воду опустить поджаренные лук и морковь, сельдерей, петрушку, соль, перец, лавровый лист. Проварить и процедить, добавить масло. Подавать отвар в чашках, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Бульон с омлетом

● *300 г мясных костей, 150 г мяса для оттяжки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, зелень, соль по вкусу.*

Кости залить водой и варить 40 минут, удаляя с поверхности пену. Бульон немного охладить, добавить мясо для оттяжки, вскипятить и варить около часа. Готовый бульон остудить и процедить через плотную ткань.

Яйца взбить венчиком, добавить соль и молоко, влить на раскаленную сковороду с маслом. Готовый омлет нарезать соломкой или средними кубиками, или ромбиками, положить в тарелку, залить бульоном и посыпать зеленью.

Бульон с рулетами

● *1 л бульона, 0,5 кг слоеного теста, 8 колбасок (сосисок) или 4 сардельки.*

Для рулета тесто раскатать слоями по 4 мм и нарезать прямоугольниками такой величины, чтобы можно было завернуть колбаску. На подготовленные прямоугольники теста положить колбаски и завернуть, сжимая кончики теста. Рулетики выпечь на противне в горячей духовке. Подавать горячими с бульоном, налитым в чашки.

Бульон мясной

● *800 г говядины с костями, 300 г телятины, 300 г ветчины, 1 яйцо, 1 пастернак, 1 морковь, 1 луковица.*

Говядину с костями, телятину и ветчину отделить от костей и разрезать на кусочки, затем прибавить коренья и отварить. Варить лучше в кастрюле с герметически закрывающейся крышкой до тех пор, пока мясо не отстанет от костей, а питательные вещества не растворятся в бульоне. Готовый бульон процедить и осветлить яйцом. Бульон подать с гренками и пирожками.

Бульон с куриными фрикадельками

● *1,5 л воды, 1 курица, 1 луковица, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Для фрикаделек: *2½ ст. ложки риса, 1 луковица, 2 яйца, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Обработанную тушку курицы хорошо промыть и отделить мясо от костей и шкурки. Кости, потроха, шкурку и шею опустить в кастрюлю с холодной водой, быстро довести до кипения, снять пену и варить в течение 1–1,5 часов. За 5–10 минут до готовности положить лавровый лист, перец горошком и соль. Готовый бульон процедить.

Приготовить фрикадельки: куриное мясо пропустить вместе с очищенной луковицей через мясорубку. В полученный фарш добавить яичные белки, хорошо промытый рис, соль, молотый перец и тщательно перемешать. Сформовать из этой массы небольшие шарики, опустить в кастрюлю с небольшим количеством кипящего бульона и варить 7–10 минут. Готовые фрикадельки вынуть с помощью шумовки, сложить в супницу, залить горячим бульоном, посыпать зеленью и подать.

Бульон с потрохами

● *3 л мясного бульона, 600 г куриных потрохов, 1 ч. ложка белого столового вина, 2 ст. ложки имбиря, 1 ч. ложка темного соевого соуса, 1 ст. ложка растопленного куриного жира, 1 ст. ложка измельченной зелени.*

Куриные сердца и печенки промыть и ошпарить кипятком. Пупки тщательно вычистить от песка, хорошо вымыть, опустить в кипящую воду и сварить до мягкости.

Подготовленные потроха нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, залить процеженным мясным бульоном, довести его до кипения, снять пену, добавить растопленный куриный жир, вино, имбирь и соевый соус, еще немного прогреть и разлить по тарелкам или бульонным чашкам, посыпав зеленью.

Бульон с курицей и грибами

● *2,5 л воды, 1 курица (около 1,5 кг), 100 г сушеных грибов, 2 яичных белка, 50 г рисовой водки или белого вина, 2 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложка куриного жира, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, жир для фритюра, соль по вкусу.*

Грибы промыть, залить 2 стаканами холодной воды на 3–4 часа, затем в этой же воде сварить их, вынуть, тщательно отжать от жидкости и нарезать ломтиками, а отвар процедить. Ощипанную и выпотрошенную курицу промыть и отделить мясо от костей. Из костей, потрохов, шейки и шкурки сварить бульон и процедить его.

Крахмал развести холодной водой (1:1), тщательно растереть и хорошо перемешать с сырыми яичными белками. Куриное филе без кожицы нарезать ломтиками, смочить в смеси белков и крахмала, обжарить в раскаленном фритюре до образования бледной корочки, затем откинуть на сито и ошпарить кипятком, чтобы удалить лишний жир.

В кастрюлю положить грибы и куриное филе, залить куриным бульоном, добавить грибной отвар и довести до кипения. После этого снять пену и струйкой влить соевый соус, разбавленный водой (1:2), рисовую водку или вино и растопленный куриный жир, добавить имбирь и довести почти до кипения. Готовый бульон разлить в пиалы или бульонные чашки и подать.

Бульон с рисовыми клецками

● *500–600 г мяса говядины или курицы, ½ корня петрушки, 1 небольшая морковь, ½ корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, соль.*

Для клецек: *½ стакана риса, ⅓ стакана молока, 2 яйца, ½ ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Сварить бульон из говядины или курицы, добавив морковь, корни петрушки и сельдерея и лук-порей. Процедить.

Перебрать и хорошо промыть рис, сварить из него очень густую кашу, вначале на воде, а затем на молоке. Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами. Из этой массы приготовить небольшие шарики, обвалять каждый в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности.

Перед подачей на стол положить в тарелки готовые клецки и залить их горячим бульоном.

Бульон куриный с морковным хлебцем

● *½ курицы, 2 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень сельдерея или петрушки, соль, зелень.*

Для хлебцев: *8 ломтиков черствого белого хлеба, 300 г моркови, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.*

Тщательно промытую курицу разделать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить, снимая пену на слабом огне. Когда мясо станет мягким, добавить приготовленные коренья, соль и варить до готовности. Процедить, подать в чашках, посыпав мелко нарезанной зеленью. Отдельно подать морковные хлебцы.

Приготовление хлебцев . Очищенную морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле, долить немного воды и тушить.

С черствого хлеба срезать корочку, хлеб разрезать на ломтики, с обеих сторон смазать сливочным маслом, положить на противень. Покрыть хлебцы тушеной морковью, смешанной с густой сметаной, яйцом, солью. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Бульон куриный с запеканкой

● *1 л куриного бульона, 500 г вареного мяса курицы, 1 стакан густых сливок, 1 яйцо, зелень петрушки, мускатный орех, сухари, масло, соль.*

Вареное мясо 2–3 раза пропустить через мясорубку, смешать со сливками, белыми толчеными сухарями, взбитым яйцом, солью и мускатным орехом. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, запекать 15 минут в духовке. Когда поверхность массы обжарится, вынуть запеканку из духовки, нарезать квадратами или треугольниками, разложить по тарелкам с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.